



Дистанционная викторина «Здоровье» (распечатай, заполни, отправь)

9 +

«Берегите здоровье» - эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Ф.И.О. участника _____

Обратная связь (№ телефона, адрес электронной почты) _____

На некоторые вопросы даны варианты ответов.

Необходимо дать свой (где необходимо) или выбрать правильные ответы из предложенных

1. Витамины - химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?

1. Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
2. Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло +
3. Морская капуста, мед, рыбий жир

2. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

1. Овощной сок
2. Фруктовый сок
3. Воду

3. Здоровой человек, как правило, человек с большим запасом энергии. Что относится к факторам накопления энергии?

Ваш ответ _____

4. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):

1. Выполнять физические упражнения
2. Высыпаться
3. Совершать прогулки на свежем воздухе
4. Заниматься экстремальными видами спорта
5. Сытно питаться
6. Уметь радоваться жизни

5. Где начинается процесс пищеварения?

1. В желудке
2. В пищеводе
3. Во рту

6. Что можно видеть с закрытыми глазами?

1. Солнце
2. Сон
3. Темноту

7. Что означает выражение «разбитое сердце»?

1. Сердце, плохо выполняющее свои функции
2. Сердце человека, испытывающего разочарования
3. Поэтический, литературный термин

8. Минеральные соли – очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете (выберите правильный ответ)?

1. Натрий, калий, кальций, фтор
2. Кремний, фосфор, бор, теллур
3. Цирконий, барий, цезий, бром

9. Какую помощь можно оказать при вывихе?

1. Дергать руку, пока боль не уйдёт
2. Вправить вывих может только врач
3. В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу

10. Можно ли растирать отмороженное место снегом?

1. Да
2. Нет
3. Смотря в каком случае

11. Продолжите пословицу:

1. «Когда я ем, я _____»
2. «Чистота – залог _____»
3. «Здоровье в аптеке _____»

12. Из какой посуды не едят?

1. Из грязной
2. Из чужой
3. Из пустой

Итоги участия в викторине:

- 1 место – 11-12 правильных ответов
- 2 место – 8-10 правильных ответов
- 3 место – 6-7 правильных ответов
- Участие – 1-5 правильных ответов

Примечание: ответы на вопросы викторины отправлять на электронную почту – igroviki@yandex.ru для отдела методического обеспечения